全息宇宙觀 *Holographical*

第一品 ☆ 辯證法與「全息」的宇宙觀 ～❤

Dialectics & Holographical

一、 什麼是「辯證」的宇宙觀？ ***About Dialectical Cosmology***

「辯證」的宇宙觀，是一種「推論」的宇宙觀，錯誤認為：萬事萬物，只要循環「否定」下去，無窮的「否定又否定」，將會帶來人類文明的進步與提升。

不過，他們忽略一點，所有邏輯命題的條件，都必須是明確、已知的事實。

如果，拿不明確、未知的事物，當作推論依據；那麼，結論將變得荒謬、不合理；或許，會變成人類的浩劫，也說不定呢！

如圖所示，無窮的「否定又否定」，終將掉入虛無假設的「未知」漩渦中，無法自拔：

❶ 男人 ＋ 非男人 ＝ 人類（人類 ＋ 非人類）＝ 宇宙（宇宙 ＋ 非宇宙）＝ 超宇宙（超宇宙 ＋ 非超宇宙）＝ ？（？ ＋ 非？）＝ 未知！

❷ 在這裡「非男人」概念，不僅，代表不是男人的「女人」；也代表除了男人的「人類」；代表除了男人的「宇宙」；更代表除了男人的「超宇宙」和「非超宇宙」……。

❸ 依此類推：「非人類、非宇宙、非超宇宙……。」也同「非男人」是一樣的情形！

❹ 所謂「未知」，是相對於任何「概念」的「否定」狀態，不一定是指，人類文明上的「未知」，例如：非男人 ＝ 非男人之人類（女人）＋ 未知……非宇宙 ＝ 非宇宙之超宇宙 ＋ 未知。

❺ 從這裡，可以看出：「唯物論、唯心論、中觀、空性、唯識、種姓歧視、辯證思惟……」終將掉入，虛無假設的「未知」深淵，難以自拔。

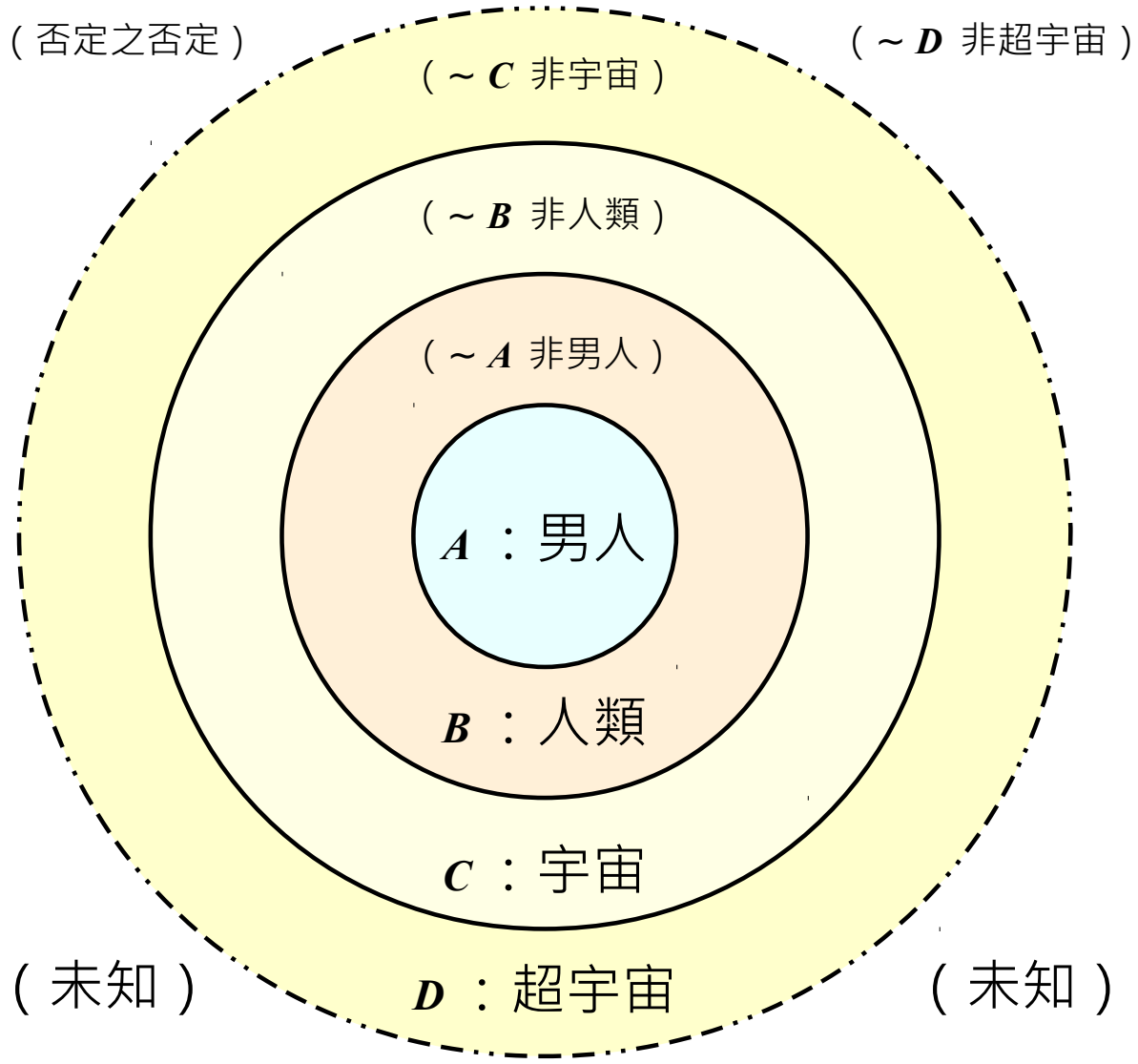

插圖 *1*：「辯證」的宇宙觀

二、 揭開「辯證法」的虛偽面紗 *Artifical Dialectical Logic*

☆ 辯證法 ***Dialectic***

$\sim(p \rightarrow p) = \sim(p \vee \sim p) = \sim p \wedge \sim(\sim p) = F$（未知）

(1) 肯定 ***p***：已知狀態，對事物初步的描述。（例如，男人）

(2) 否定 ***~p***：已知狀態，對事物反面的描述。（例如，女人）

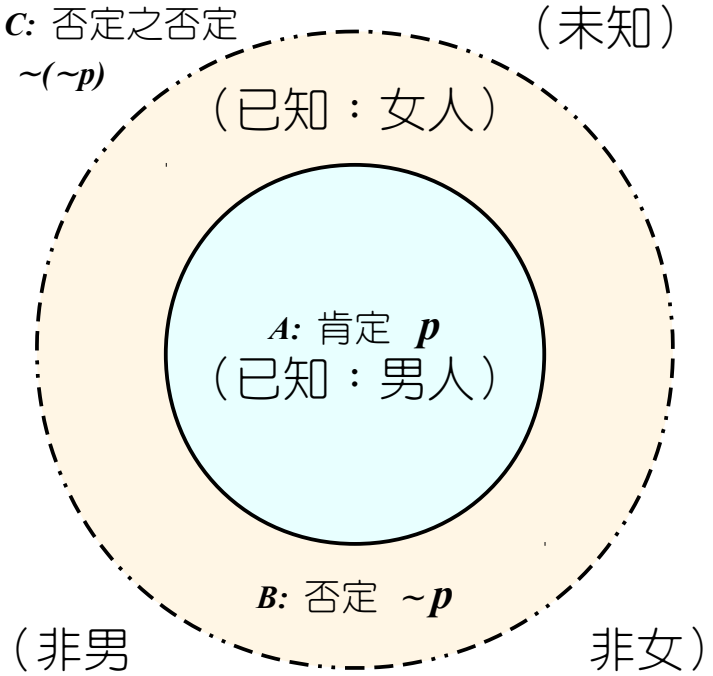

插圖 2：辯證法「否定之否定」示意圖

(3) 否定之否定 ***~(~p)***：未知狀態，並不是原先的肯定狀態；而是，一種未知（或者退步、或者其他）狀態。（例如，不是男人又不是女人、不是人類、其他動物、植物、無生物、未知情況……。）可見，「破壞」並不會進步、「空性」並不能生有、「死亡」也不一定會重生呢！

毛澤東出門必帶〈偽〉《金剛經》和《六祖壇經》並建議列入哲學十大名著，曾以開玩笑的口吻，問趙樸初：「佛經裡，有些語言，很奇怪，佛說：『第一波羅蜜，即非第一波羅蜜，是名第一波羅蜜。』佛說：『趙樸初，即非趙樸初，是名趙樸初。』先肯定，再否定，再來一個『否定的否定』，是不是？」

「否定的否定 $\sim p \wedge \sim(\sim p)$」可以不斷的「否定 $\sim p$」下去，變成一種「無限的循環 $\sim p \wedge \sim(\sim p \wedge \sim(\sim p))$」（無限否定、破壞下去）。

用在唯物論，變成永無止境「階級鬥爭」的惡夢；用在唯心論，變成空亦復空的「畢竟空」；用在「吠檀多 ***Vedanta***」，變成婆羅門利用「種姓制度」的分化機制，壓迫賤民的合理工具。

三、　不合理的邏輯推論 *Non Sequitur*

「唯物論 ***Materialism***」、「中觀 ***Madhyamaka***」、「吠檀多 ***Vedanta***」與「種姓制度 ***Varna***」，皆來自「辯證法 ***Dialectics***」，所不同的，是唯物、唯心 ***Mentalism***、《奧義書 ***Upanishad***》與種族特權之立場差別而已。唯物論、中觀與種姓制度，皆屬辯證幻想！

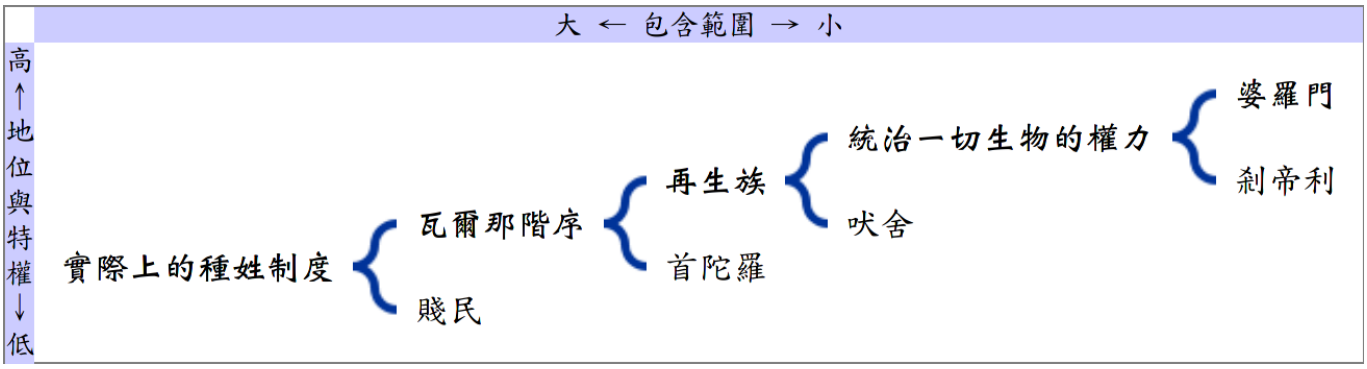

插圖 *3*：種姓制度 *Varna*：控制社會的方法，即是嚴密的「階級」辯證法（否定之否定）

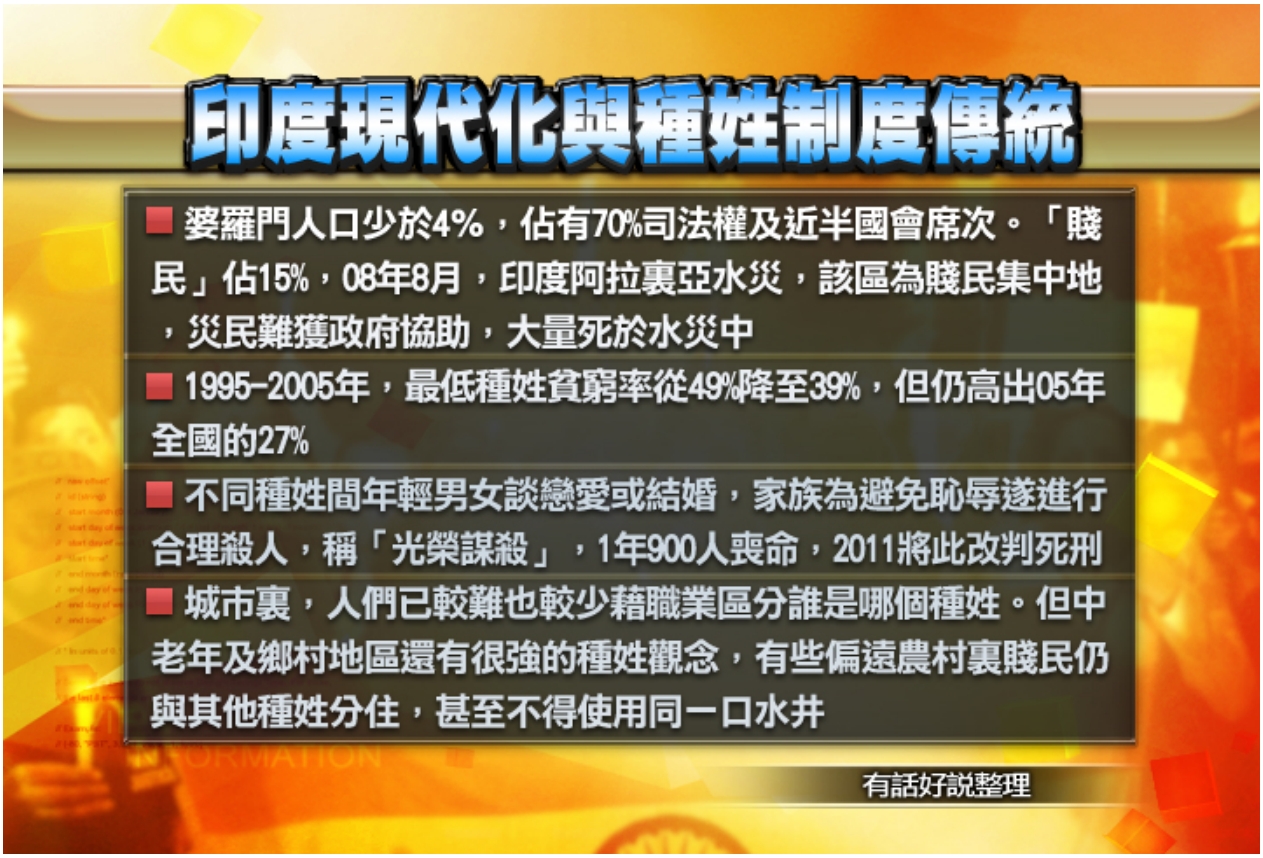

插圖 *4*：印度現代化與種姓制度傳統（網路資料）

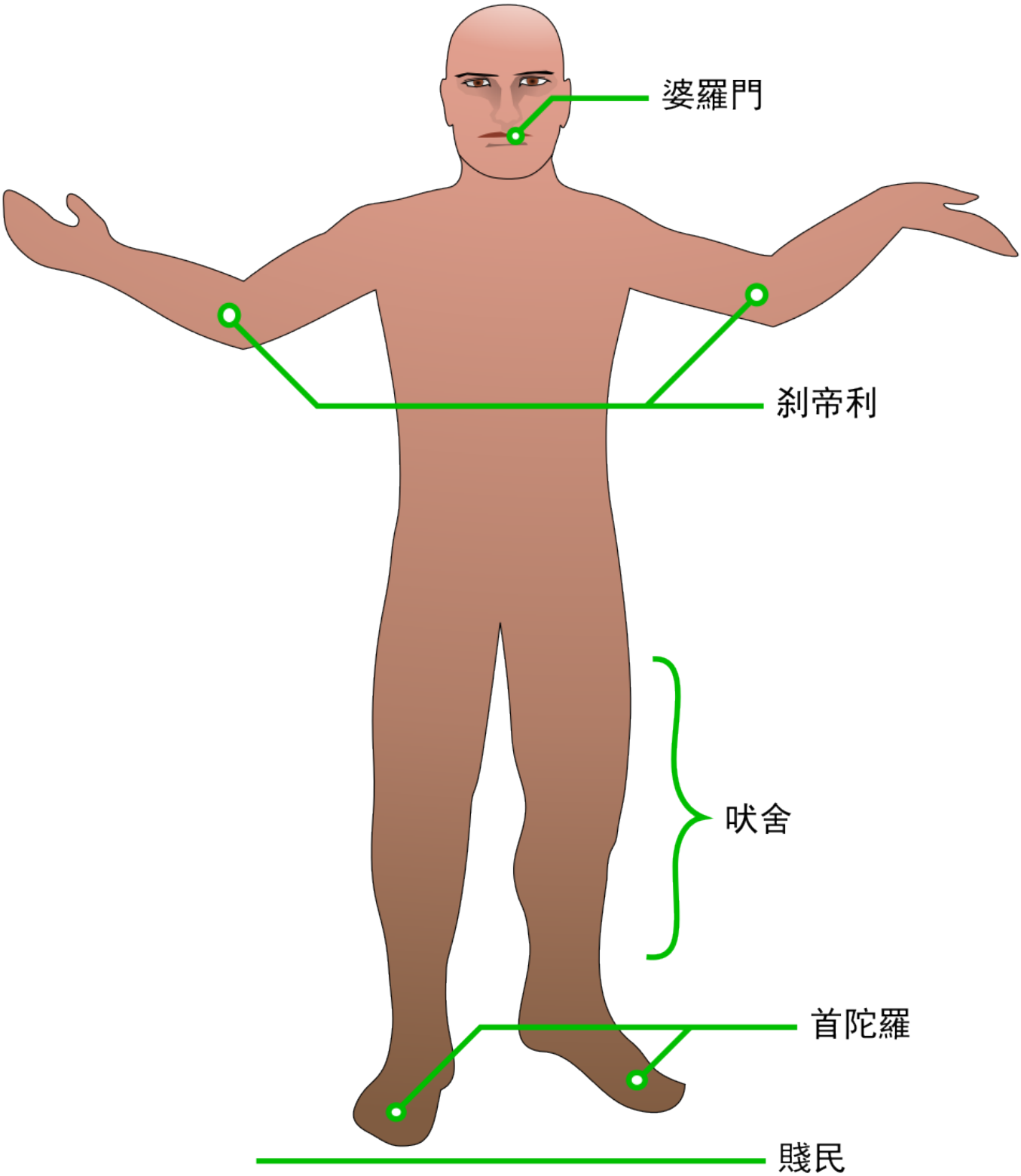

插圖 5：一張根據《梨俱吠陀·原人歌》所繪的瓦爾那 *Varna* 等級：婆羅門是原人的嘴、剎帝利是原人的雙臂、吠舍是原人的大腿、首陀羅是原人的腳。至於賤民，則被排除在原人的身體之外。

美國總統歐巴馬 ***Barack Obama***，是黑白混血兒，按照印度教算是賤民，怎麼可能當到美國總統？

1. 我是說謊者的謬論 *A Liar's Fallacy*

☆ 說謊者悖論之一 ⇒ 一種「社會現象」。說謊一千次，變成真理嗎？

☆ 論證：

有如下編號為 ***a*** 與 ***b*** 的兩個命題 $a \rightarrow b$ （若 ***a*** 則 ***b***）

a: 說慌是對的。
b: 我在說慌，我說的是對的。

(1) 因此，你們都是錯的。
(2) 我們要選擇對的。
(3) 只有選擇我，才是對的。
(4) 所以，說慌是對的！

結論：

如果，對於邏輯，沒有檢驗；以後，我們自然會接受：「說慌，是對的！而且，認為說慌，是有效解決問題方式！」的悖論觀點。

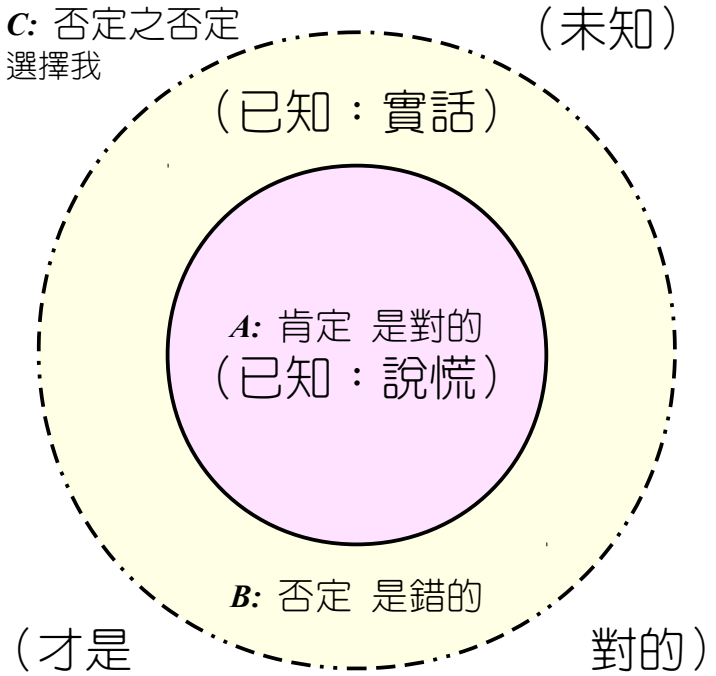

插圖 6：說謊一千次，真的會變成真理嗎？

2. 對於大梵天創造論的奇怪推論 *A Brahma's Fallacy*

☆ 說謊者悖論之二 ⇒ 「吠檀多 *Vedanta*」與「空性 *Sunyata*」思想辯證。絕對精神的極致，就是絕對的唯物嗎？反之亦然，這叫「物極必反」嗎？講真如本性的人，將萬有和自性對立起來，失去諸法平等的立場，這就和種姓不平等、種姓歧視，如出一轍！

☆ 論證：

有如下編號為 ***a*** 與 ***b*** 的兩個命題（否定之否定 $\sim p \wedge \sim\sim p$）

a: 一切都是大梵天所創造的。

b: ***a*** 與 ***b*** 兩個命題都是假的。

（空性、非空非有、八不、中觀，如同：我是說謊者的謬論）

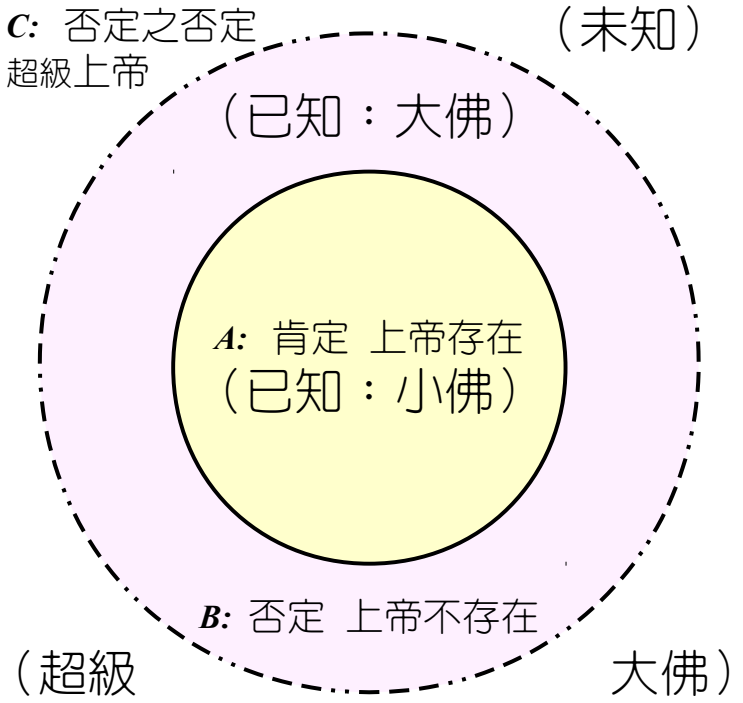

插圖 7：按照吠檀多的辯證思惟，上帝以外應該還有上帝，不然上帝又是誰造的呢？如果，再繼續推論下去，佛外還有佛，應該還有成小佛、大佛、超級佛的差別吧？

(1) 根據邏輯排中律，***b*** 要麼是真的，要麼是假的。

(2) 若 ***b*** 是真的，則「***a*** 與 ***b*** 兩個命題都是假的」是真的，則 ***b*** 是假的，這與預設（***b*** 是真的）矛盾；所以，***b*** 不能是真的。

(3) 若 ***b*** 是假的，則 ***a*** 與 ***b*** 至少有一個是真的。又 ***b*** 不是真的，所以 ***a*** 是真的。

(4) ***a*** 是真的。所以，一切都是大梵天所創造的！

結論：

這是，大乘空性思想，會輸給商羯羅 ***Shankara*** 的根本原因。

3. 否定因果的荒謬推論 *A Non Cause-Effect's Fallacy*

☆ 說謊者悖論之三 ⇒ 「不昧因果」與「空性 *Sunyata*」思想辯證。

☆ 辯證法：

肯定 ***A***、否定 ***~A***、否定之否定 ***~(~A) = ~B***。

❶ 否定因果：

a: 大前提：如因能變成果 ***(A)***，則因果不分，就沒有因果 ***(~A)***。

b: 小前提：如因不能變成果 ***(~A)***，則因果關係，不能成立 ***~(~A) = ~B***。

c: 結論：「有」依「空」立 ***(C)***，故無因果 ***(~B)***。

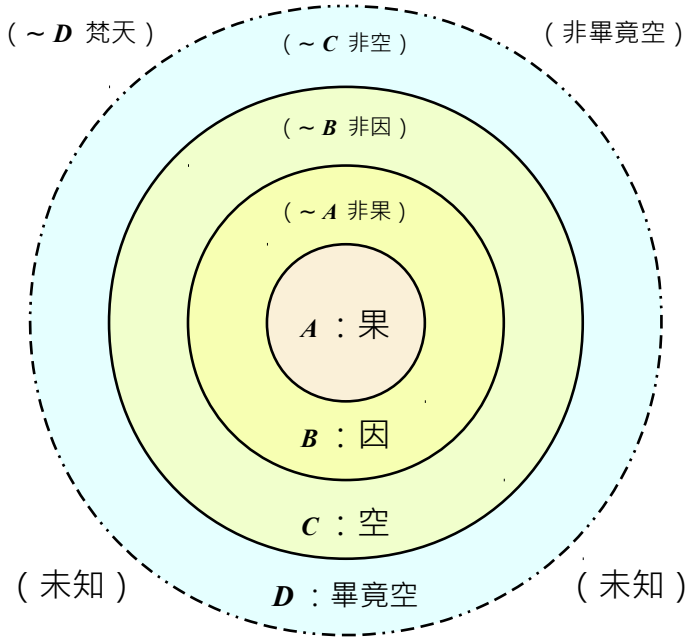

插圖 8：否定「因果」的奇怪推論

❷ 謬論解析：

a: 大前提（肯定）：偷換「因果常見」概念。沒有，任何的「因」或「果」，能夠帶到下一秒鐘；只是，相應的因緣、條件，不斷的在變動而已！所以是「緣起」！

b: 小前提（否定）：偷換「因果斷見」概念。即使，一棵果樹未開花結果；並不表示，世上所有果樹，都不結開花果實！

c: 結論（否定之否定）：偷換「因果實有」概念。「因果」不斷在變動，怎能叫「有」？當然，也不叫「空」！

❸ 總結： ***(1)*** 吠檀多派 ***Vedanta*** 商羯羅 ***Shankara***，依據「空」的否定——「畢竟空」之外，認為，還有一個，超越「因果」的大梵天，隨其喜怒、賞罰世人！

(2) 畢竟沒有，不落因果的「空」或大梵天。不昧因果的「緣起」，才是，佛陀正說。兩者觀念，截然不同，不要混為一談。

四、 認識「全息」宇宙理論——簡介 *Intro. Holographic Universe*

在一九八二年時，***Aspect***（阿斯拜科特）和他的小組發現，在特定的情況下，如果我們把基本粒子——比如說把電子——同時向相反的方向發射，它們在運動的時候能夠彼此互通信息！

這個現象的古怪之處在於，它們之間的通訊聯繫幾乎不需要時間間隔，因為一旦超過了光速，就等於是能夠打破時間的界限。

全息論的核心思想是，宇宙是一個不可分割的、各部份之間緊密關聯的整體，任何一個部份都包含整體的信息。全息宇宙論並沒有主張精神、意志的第一性，不是「唯心主義」！

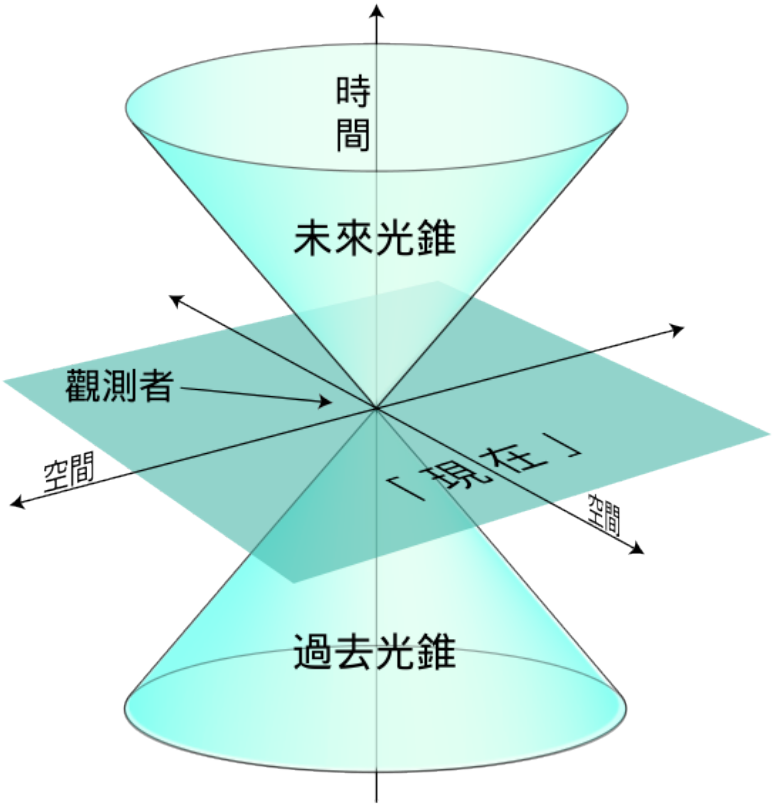

插圖 9：愛因斯坦大膽拋棄乙太舊說，並以光速不變為出發點，創立了狹義相對論。根據狹義相對論，光錐內部的每一點都可以通過小於光速的速度與當前事件建立因果聯繫。

不是說：「上帝是投影者，我們世界就是上帝所創造的幻像。」既然，互為縮影，就沒有誰是投影者，誰是被投影者的問題？一沙一世界、一花一天堂，同樣也是投影者！

即使，再渺小、微不足道的小東西，同樣，包含宇宙、甚至是上帝的全部信息。不能說，它渺小就不投影，不是嗎？（深者見深、淺者見淺！）

所以，「緣起」的宇宙觀——萬事萬物互相關聯，這才是「全息」的宇宙觀！

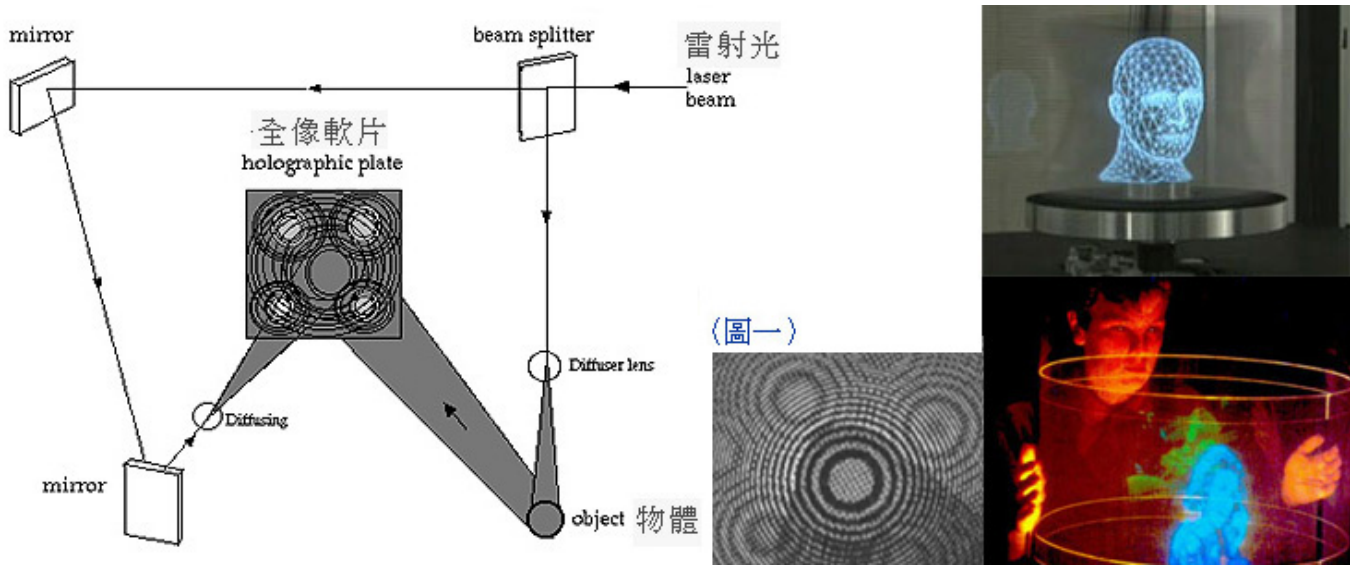

插圖 10：「全息」雷射立體照相術，所照出的「像」，是物體的光波。

「全息」相片 ***Holography*** 是一種用激光，做出的三維立體攝影相片，全息照的「像」不是物體的「形象」，而是物體的光波。

影像的立體感，不是全息唯一的特殊之處，更神奇的是，全息相片每一小部份，都包含著整個相片的完整影像。

如果，我們把一朵玫瑰的全息相片，分割成兩半，會發現每一半都有整個玫瑰的影像。只不過這越分越小的相片，其影像逐漸模糊而已。

從前，我們總認為：要瞭解任何事物和現象，最好方式就是把它們分解開，從而研究它們的每個組成部份。

但全息理論告訴我們，如果把某個由全息相片式結構，組成的事物「解剖」開來，我們不會得到部份，反而會得到較小的整體。

世界的每個「局部」，似乎都包含了「整體」世界！

例如，將一根磁鐵棒折成幾段，每個磁鐵棒段的南北極特性依然不變，每個小段是它原來整根磁鐵棒的全息縮影，是整根磁鐵棒的成比例縮小。

再如，一面鏡子碎了以後，每一面小的鏡片，仍然能夠被當成鏡子使用，每一塊鏡子的碎片，也可以看成整面鏡子的全息縮影。

而我們身體裡面的每一個細胞，都是整個身體的全息。人的受精卵和它發育成的各種細胞相比較，其 ***DNA*** 是相同的。人體的每一個細胞，都包含了這個人，全部的遺傳信息，所以克隆（***Clone*** 複製）技術，才可以利用一個細胞，複製出一個人來。

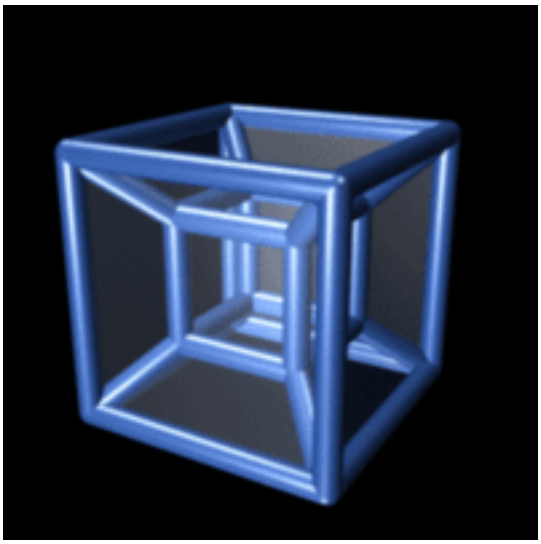

插圖 11：從三維投影看，一個在四維空間中繞一個平面旋轉的四維超正方體。

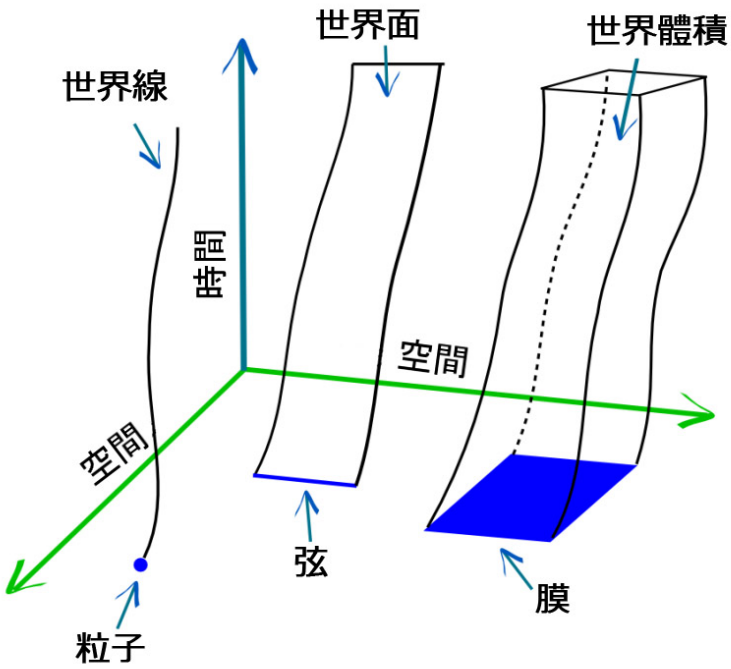

插圖 12：世界線 （World line）是愛因斯坦於 1905 年論文中提及的概念。他將時間和空間合稱為四維時空，粒子在四維時空中的運動軌跡即為世界線。世界線、世界面、世界體積即為點、線、面在四維時空中的路徑。在物理學上，世界線是物體穿越四維時空唯一的路徑，因加入時間維度而有別於力學上的「軌道」或「路徑」。

在這個「超級宇宙」之下，每一個物體，哪怕是一個小小的電子，都包含了整個宇宙的信息……。

就像，一位詩人所說：

「整個宇宙，存在於一杯葡萄酒中！」只是，這些信息，已經「模糊不清」，以至於我們根本不能解讀了！（就好比，當今的「佛教徒」已經迷失在「真實法海」裡了。）

卍　　卍　　卍

五、　佛法的「全息」宇宙觀——已知與「未知」

Deep is the Dependent Co-arising

～碎形結構（*Fractal*）的空間全息、時間全息、時空全息～

☆ 碎形或分形（*Fractal*）幾何學理論 ⇒ 直到 *1975* 年才由本華·曼德博 *Benoit B. Mandelbrot*（*1924*－*2010*）所提出，來自拉丁文 *Frāctus*，有「零碎」、「破裂」之意。

☆ 五蘊 ⇒ 過去、現在、未來 ⇒ 代表時間「全息」。

☆ 六根 ⇒ 一沙一世界，一花一天堂 ⇒ 代表空間「全息」。

☆ 「全息」的宇宙觀，離開「推論」或「假設」，是一種「實踐」的宇宙觀。

☆ 過去、現在、未來 ⇒ 「全息」宇宙的「因果觀」，超越時空；並不需要，「有漏」的：乙太、阿賴耶識、種子、空性……作為「載體」！

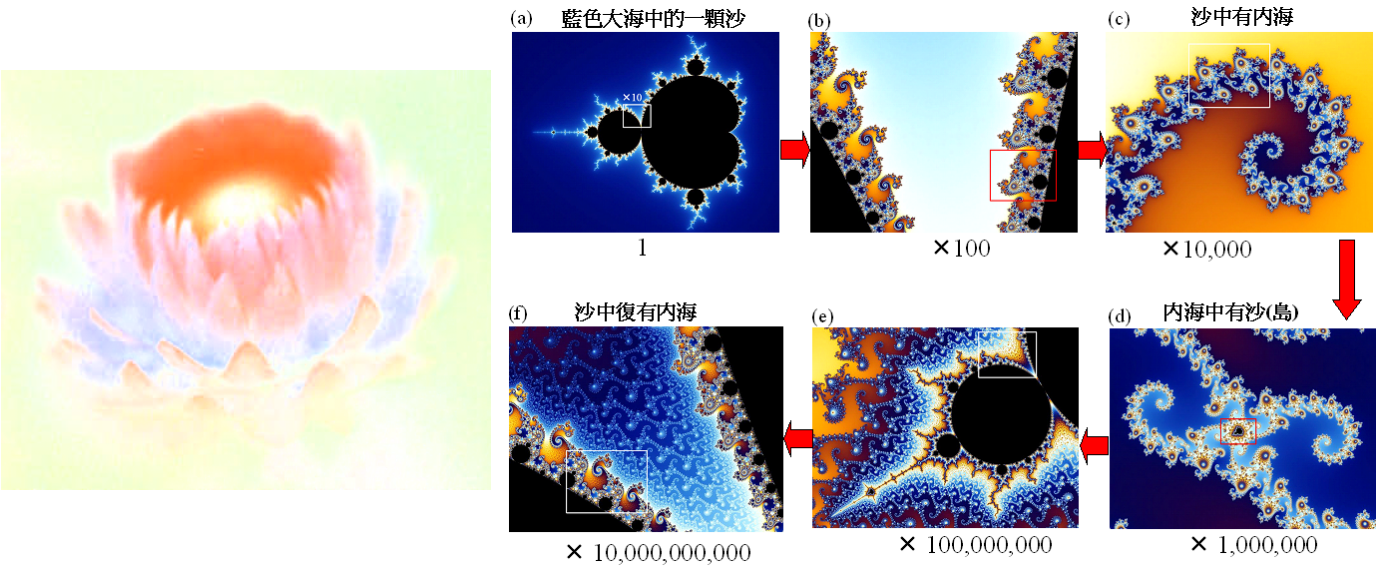

插圖 13：一沙一世界，一花一天堂 ⇒ 代表空間「全息」。

❦❧ 十ㄕˊ八ㄅㄚ世ㄕˋ紀ㄐㄧˋ英ㄧㄥ國ㄍㄨㄛˊ詩ㄕ人ㄖㄣˊ威ㄨㄟ廉ㄌㄧㄢˊ• 布ㄅㄨˋ萊ㄌㄞˊ克ㄎㄜˋ William Blake《 天ㄊㄧㄢ真ㄓㄣ的ㄉㄜ預ㄩˋ言ㄧㄢˊ》 (Auguries of Innocence)： To see a World in a Grain of Sand and a Heaven in a Wild Flower, Hold Infinity in the palm of your hand and Eternity in an hour.

一沙一世界，一花一天堂；雙手握無限，剎那即永恆。

插圖 14：雙手握無限，剎那即永恆 ⇒ 代表時間「全息」。

☆ 「全息」的宇宙觀——即是「緣起」的宇宙觀：
「相似境界、團體或個人，會互相吸引、物以類聚的真相。」
亦即：「全息」宇宙觀：「人與我、心與物，互相影響、互為縮影、非唯心、非唯物、非空有、非本體。」是（地水火風）四界、緣起、中道、沙門、婆羅門義、四聖諦義，最好的說明！

信息，怎麼來的？遠比，信息本身，更為重要！
您是，怎麼知道的？遠比，知道什麼內容，更為重要！

「全息」的宇宙觀，與「辯證法」最大的不同點是：
不離開「五蘊、身心」找答案！

既然，物以類聚、互相吸引、互相影響、互為縮影，何必要離開五蘊、身心找答案呢？窮究「空性」，還不如反求諸己，實在觀察五蘊、身心的真相。因為，五蘊、身心，實在包含一切佛法的要素，五蘊、身心，是宇宙萬象的縮影

（在牛頓「力學」裏，空間作用於物體，但物體沒有作用於空間；在愛因斯坦「相對論」裏，物質作用於時空幾何，使時空幾何產生形變，而時空幾何也作用於物質，造成引力現象。物質促成了「時空幾何」彎曲，引力現象的「超距作用」，如同電磁場一樣，是以光速傳遞。）

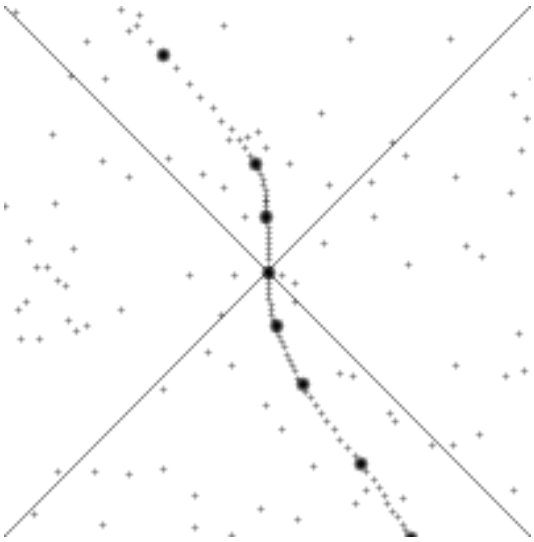

插圖 15：沿著快速加速的觀察者的世界線，來看的時空。豎直方向表示時間。水平方向表示距離，虛劃線是觀察者的「世界線」（時空軌跡）。
圖的下四分之一表示觀察者，可以看到的事件；上四分之一表示光錐，將可以看到觀察者的事件點。小點，是時空中的任意的事件。世界線的斜率（從豎直方向的偏離）給出了相對於觀察者的速度。注意看，時空的圖像隨著觀察者，加速時的變化。

我們六根對六境，就好比電視畫面一樣，接收的是「全息」波動，經過大腦，才把波動，轉換成六境影像。

可見，大腦在有意、無意間，信息已經過篩選，把原來的「全息」，過濾成「自我」希望的型態。

☆ 「全息」是什麼呢？
是「全」宇宙、「全」維次的時空信息。

「自我」希望的型態是什麼呢？
是貪、瞋、痴，帶有偏見，片面的、狹隘的時空信息，所以，不是「全息」，而是「偏息」。

插圖 16：「辯證」的宇宙觀 ➜ 代表貪、瞋、痴，片面的知識與見解！所以是「偏息」，無窮的推論與否定，帶來人類的浩劫與災難。

「全息」的宇宙觀，接納「未知」與無常的不確定性，如實知見（具足觀智），不試圖征服（具足聖戒）也不逃避（具足正定）。

「全息」的宇宙觀，認為所有的信息，會在「全」宇宙、所有的時空散佈，「自我」透過六根，所感知的範圍，只不過是「全」宇宙時空，微不足道的「一小綽」。
反之，「自我」所造的任何善惡業，不管自己、他人是否知道，而在「全息」宇宙，早就，響若雷鳴了！

因此，因果、罪福，並不是、也不需要透過「有漏」的：乙太 ***Ether***、空性、阿賴耶識，或者大梵天神，作為「載體」來傳播！

（乙太，是古希臘哲學家亞里斯多德，所設想的一種物質。十九世紀物理學家，認為它是一種，曾被假想的電磁波的傳播媒質。但後來的實驗和理論表明，沒有任何觀測證明「乙太」存在，因此「乙太」理論，被科學界拋棄。）

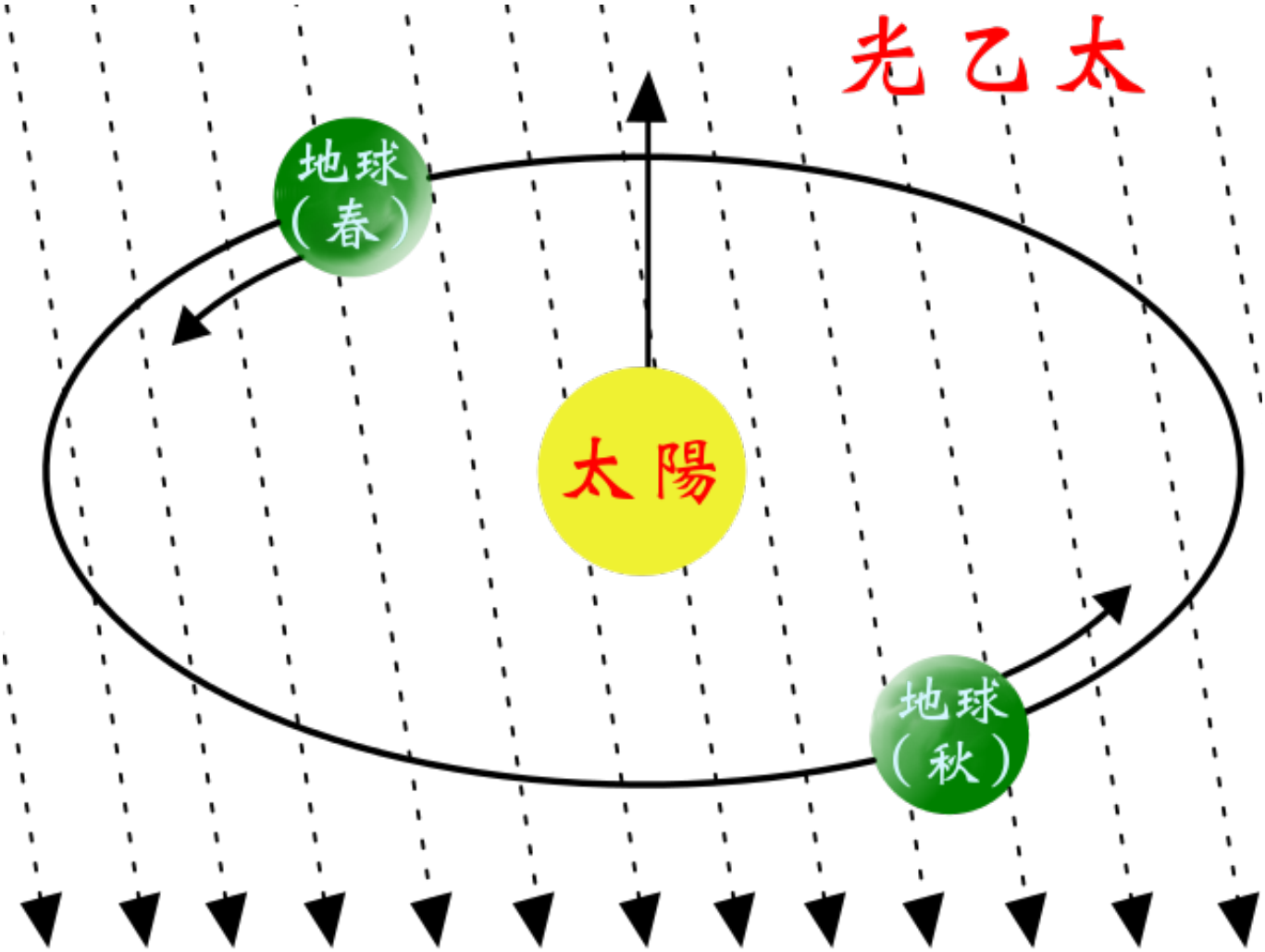

插圖 17：乙太（光乙太，或譯以太 *Luminiferous aether*、*aether* 或 *ether*）是古希臘哲學家亞里斯多德所設想的一種物質，為五元素之一。十九世紀物理學家，認為它是一種曾被假想的電磁波傳播媒質；但後來，沒有任何觀測證據表明「乙太」存在，因此「乙太」理論被科學界拋棄。

因為「全息」宇宙的時空～

既然，是「多維次」的時空，所以，因果、罪福的傳播，除了不可以離開時空以外，根本不需要其他形式、假想媒介物質來傳遞！

在這裡，很得注值意，所以佛陀說：

「此有故彼有（苦），此生故彼生（集）；
此無故彼無（滅），此滅故彼滅（道）。」

✩ 所謂「未知」——是指「無常、苦、無我」一切五蘊、諸法的本質！同時，也是指我們「注意力」所達不到的範圍。

反之「已知」——是指我們「注意力」所能達到的範圍。

插圖 18：「全息」的宇宙觀 ➜ 代表無常、苦、無我，與戒定慧！接受並肯定未知，承認緣起甚深、自我的渺小和無知，學習緣起中道的精神，帶來健康的人生觀與解脫涅槃。

承認「未知」、接受「未知」、認識「未知」、觀察「未知」——成就觀智、解脫涅槃。

（佛法非「空性」，也不是「不可知論」者。）

而不試圖，解釋「未知」、探究「未知」、操控「未知」、改變「未知」、貪求「未知」、逃避「未知」——帶來，輪迴苦海！

（如來對於「四類十問」不予回答：

❶ 時間是有限、無限？

❷ 空間是有限、無限？

❸ 如來與衆生死後為有或無？亦有亦無？非有非無？

❹ 本體與身體為相同？還是不同？）

插圖 19：心不可能脫離身，而單獨存在，不論此身為肉身、中陰身、意生身或天色身……。

「既然，有所知；必定，有所不知！」沒有一件事，能夠離開「未知」，即使是，二十一世紀的今天，依然如此。

那麼，我們為何不好好接納「未知」？帶著虔敬的心情，讓它成為習慣的常態、生活中的一部份呢？

解釋、探究、操控、改變、貪求或逃避，是企圖改變「未知」的事實。

所以，不要試圖解釋、探究、貪求或逃避；反而，應該多接受它、多了解它！

在森羅萬象的宇宙中，絕大部份，都是「未知」的，而「已知」部份，又那麼渺小；所以「未知」，與我們生活，息息相關、緊密相連。

即使，學問再淵博的人類，也不得不承認，在浩瀚宇宙中，他確實是無知的！所以，這就是「無我」精神的最佳表現！

（量子力學，不能預測物體的確切性質，只能，預測物體的「統計性質」；不能，描述單獨量子系統，只能描述一個系統狀態的「機率分佈」。）

接納「自我」，是渺小、不完全、無知和「未知」的觀念，很重要！

這樣，才能隨時，讓自己保持在客觀的「無我」和「如實」的狀態。

☆ 能夠修到「法念住」 ☞ 自然清楚以下這四句偈語～

有所見、 有所不見， 無所見、 無所不見；
有所聞、 有所不聞， 無所聞、 無所不聞；
有所覺、 有所不覺， 無所覺、 無所不覺；
有所知、 有所不知， 無所知、 無所不知。

☆ 我們看任何事物的時候，等於在看它們的「否定」了！

因為，看到「不是什麼」的時候，才能確切的說明，所看到的是「什麼」？

（當看到「不是自我」的時候，才能確切了解，什麼叫做「自我」？……男人、女人、人類亦同。）

所以，當我們在看「不是什麼」的時候，不可避免，就等於在宣告我們的「無知」！

（當確切了解「什麼叫做『不是自我』」的時候，等於宣告，我們了解「所不知道的『無知』」一樣兩難和荒謬！……男人、女人、人類等概念，亦同。）

同理，當部派佛教，忙著解釋「佛法是什麼」的同時，就給龍樹找到「佛法不是什麼」的立足點（有依空立）；當代表龍樹的「空性思想」，正在說明「佛法不是什麼」的時候，就給印度教吠檀多派的商羯羅，找到「梵天創造論」的立足點（假必依實）。

於是，商羯羅論破「空性思想」、取代「大乘」教義，復興了主張「種姓制度」的吠陀傳統；此外，還包括：唯識、因明、如來藏，通通都被一網打盡，收入在印度教的體系之內。這是，當初部派佛教，忙著註解「佛法是什麼」〈偽〉論（阿毗達摩發智論、大毗婆沙論……）的時候，可曾經想到的嗎？

☆ 可見，談論佛法「是什麼？」或「不是什麼？」都跟「真實」佛法、根本思想與「生活」主題，毫不相干！

佛法，不是在解釋，宇宙森羅萬象「是什麼？」或「不是什麼？」的學問。

☆ 佛法，只不過在說明一件事：

「五蘊身心的緣起、四諦？（即：你怎麼知道的？）比解釋，五蘊身心的內容，是不是什麼？（即：你知道的是什麼？或，不是什麼？）來的更為重要！」

而且，這正是解脫涅槃，與輪迴苦海，兩者之間，根本的差別所在！

☆ 問大乘教徒：您～～

怎麼知道佛陀呢？從別人聽來的嗎？

從故事傳說的嗎？或自己想像的嗎？

怎麼知道涅槃呢？從別人聽來的嗎？

從故事傳說的嗎？或自己想像的嗎？

☆ 問印度教徒：您～～

怎麼知道梵天呢？從別人聽來的嗎？

從故事傳說的嗎？或自己想像的嗎？

怎麼知道吠陀呢？從別人聽來的嗎？

從故事傳說的嗎？或自己想像的嗎？

☆ 您怎麼知道的呢……？

怎麼知道？

遠比～～

知道什麼？

～～更為重要！

☆ 佛陀的「全息」宇宙觀：

「宇宙身心、互為縮影——

不離開五蘊、身心、生活找答案。」

插圖 20：不離開五蘊、身心、生活找答案。

這是，諸佛的教導：

「正法，要在生活中去實踐！

而不是，拿來做學問，或做研究。」

如果，知識只從書本上獲得；

那麼，一切只是理論、空談，或幻想罷了！

（辯證法與「全息」的宇宙觀終。 ～☕）

卍 卍 卍

第二品 ☆ 全息宇宙觀☞生命的藝術 *The Art of Life*

～ 整理自 *YouTube* ～

☆ 凡是你所排斥的 ⇒ 就是：你所要覺察與學習的！

☆ 法則一 如何透過別人，認識自己？

Self-Knowledge From Others

「從外在看內在，從別人看見自己。
透過別人，你才能認識真正的自己。」

你從別人身上，看到的其實是自己——

我們對別人的某種特質有意見，其實，是他們使我們看清自己，也有這種特質；並且，我們對自己的這種特質有意見。

你所有的人際關係，　都是一面「鏡子」，
透過它們，　你才能認識真正的自己。

你在發覺對方的過程中，不知、不覺，你也是在發掘你自己。

去了解：　他的感覺、　想法，　你也更了解自己，　你們相互成為對方的鏡子。
如果，　你覺得伴侶對你失去熱情，　可能是因為，　你也對他失去了熱情。

事實上，那些令你厭惡的人，是在幫助你，他幫助你了解自己，讓你發覺你的陰暗面。

這也就是：為什麼當我們跟一個人越親密，就越容易產生厭惡，因為他也讓你看到：「自己的真面目！」

別人最惹你討厭的地方，　通常也是你最受不了自己的地方。

☆ 法則二 您不能，容忍什麼人？ *Forgiveness*

「你是什麼樣的人，就會認為別人是什麼樣的人；

你不能容忍他人的部份，就是不能容忍自己的部份。」

一個品德不好的人，就會懷疑別人的品德；一個對別人不忠誠的人，也會懷疑別人對他的忠誠；一個不正直的、不正經的人，就會把別人的任何舉動都「想歪」——因為，他就是那樣的人！

一個對別的女人，有非份之想的男人，自然而然地，也會猜疑自己的女人。老遇到討厭事的，往往是令人討厭的人。

喜歡挑人毛病的人，其實：「自己才是最有毛病。」

如果，你很愛發脾氣，你會認為別人常惹你生氣，是別人做的每一件事，成為你憤怒的理由。

其實，並不是說每一件事都是錯的，而是你會投射，你會把隱藏在自己內在的東西，投射到別人身上。

你之所以，會譴責每一個人、每一件事，是因為，你自己有太多的怨氣，所以，即使是一點小事，也能引燃怒火。

同樣，別人對你說什麼，也反映了他們的自身狀況，和他們的內心世界。

他們批評你，很可能是因為：他們對自己不滿，甚至他們自己，就是他們所批評的「那種人」。

當你內心走向良善時，你將停止批評別人，和對別人的批評產生反彈。一個真正良善的人，不管你對他怎麼樣，他顯現出來的，就只會是平和、良善，因為他就是那樣的人。

☆ 法則三 您喜歡，和誰相處呢？

Self-Confident & Inner Beauty

「你內在是什麼，就會被什麼樣的人吸引；
你對外排斥什麼，對內就排斥什麼。」

一般而言，那些我們相處愉快的人，正是反映了我們喜歡且接受的內在自我；而那些我們不喜歡的人，也反映出我們不愉快且不接受內在的自我。

教雙方和諧相處，不如教他們讓自己內心和諧，那樣雙方自然會和諧；教他們如何增進彼此感情，還不如教他們增進自我成長，那樣，彼此關係自然會成長。

當有人問我：要如何改善關係？
我總會告訴他們：「首先，你要深入自己的內在。除非，你內在的問題先解決；否則，你不但無法改善關係，而且，會製造更多問題。」

一個有控制欲的人，除非內在的空虛得到填補，否則就不可能放下別人，也難以解放自己；一個滿懷怨恨的人，除非內在憤懣的情緒得到抒解，否則就不可能停止怨懟；一個愛嫉妒的人，除非內在能找到自信，不再跟人比較，否則就不可能停止嫉妒。

每個人外在的言行舉止，都是自己內在思想的呈現——

你如果無法信任自己，就很難信任別人；

你如果無法尊重自己，就很難尊重別人；

你如果無法肯定自己，就很難肯定別人；

你如果不能照亮自己，就不可能照亮別人。

當伴侶們沒有了愛而彼此傷害，不用告訴他們要如何努力愛對方，而是應該要求他們先學會：「愛自己！」

因爲，傷害對方，其實就是傷害到自己！

你與每個人的關係，都反應出你與自己的關係——如果，你不斷與自己的內在衝突，那麼，你也會不斷地與別人衝突；如果，你自己內在的情感掙扎，那麼，你也會與別人，在情感上發生掙扎。

我們在感情中所遇到的問題，就是我們「內在的問題」。

我們吸引的關係，都反映出我們擁有的特質，都呈現出我們的「內在自我」。

所以，關係出問題的人，不僅要檢討你跟別人的關係，也要反省你跟自己的關係。

卍 卍 卍

☆ 法則四 您喜歡，掌控別人嗎？

Overconfidence & Possessive

「你約束別人，自己也會被約束。

你越恨就越束縛，你越愛就越自由。」

當你掌控別人時，你同時也被掌控；
如果你綁住別人，別人也會綁住你。

你想想看，當你控制別人，不准他們做這做那，那如果他們不照你說的話去做呢？

你會怎麼樣？你就會不高興，對嗎？

你的喜怒哀樂，是由別人來決定的，你認為：他們是被你掌控的嗎？

不！其實，你才是被掌控的。

以眼還眼，結果是大家都瞎了。

如果，你不斷在記憶中，反覆咀嚼舊傷痛，你就是給了傷害你的人和事，一再傷害你的力量。

當你怨恨別人時，你也在束縛自己。

要怎樣徹底消滅敵人？

把敵人變成你的朋友！

你會發現，那些最難得到原諒的人，正是你最需要原諒的人；

最難放手的人，正是你最需要放手的人。

☆ 法則五 您不喜歡，別人的指責嗎？

Under Censure & Godsend Chance

「如果你很排斥，它就是你必須學習的課題。

如果你很欣賞，它就可以蛻變成愛。」

我們主要的人際關係，反映出我們自己該學習的課題是什麼？

無論，是你的老闆、同事、部屬、朋友、愛人、配偶或小孩，這些人所擁有的，你所不喜歡的個性、想法和行為，往往都是你需要學習的部份。

他們會顯露你的陰影，會一再地重複你所厭惡的言行，來讓你學習。

當有人指出你的錯誤，你很氣那個人，但，這是他的錯嗎？

不！他只是幫你把「發霉的陰影」拿出來曬曬太陽！

你不會因為，別人說你：「想盜竊海洋館裡的一隻鯨鯊。」而冒火！因為，那是你連想，都不會想做的事。

但是，如果你太太說你旅遊出差，是想藉機去「豔遇」，你可能就會辯駁，甚至發火，為什麼？

因為，這種事有可能發生，或甚至已經發生了！

一般而言，越接近事實的指控，越有可能

引起你的辯護和發火。

所以，以後當別人指責你的時候，不要再像以前一樣，立刻去攻擊或反擊，你要開始反問自己：

「他們說的究竟是真的嗎？」

如果，不是真的，你又何必那麼「當真」呢？

他們之所以，會被安排在你身邊，都是「有原因」的！

因此，不要說：不喜歡就排斥，或試圖逃避他們。

因為，他們都是「天賜的良緣」，你應該，好好利用這個機緣，來蛻變自己！

去愛一個你喜歡的人，沒什麼了不起；

去愛一個愛你的人，你也沒有任何成績；

去愛一個你不喜歡的人，你一定會在生命中，學到一些東西；

去愛一個無緣無故責備你的人，你就學到了生命的藝術！

（全息宇宙觀「生命的藝術」終。～☕）

—— 佛曆 2559.5.15（日）重新整理 ——

——全文完——

免費流通，歡迎助印！

Free circulation, welcomed posted!

★ 菩提僧團所譯的經典，以及巴利佛經，除了幫助他人學習戒律、定力和智慧外，不應該用於其他目的！並請保留：完整的經文內容和參考說明，非常感謝！ ★

The scriptures translated by the Bodhi Sangha, as well as the Pali Buddhist scriptures, should not be used for other purposes except to help others learn precepts, concentration and wisdom! And please keep: the complete of scripture content and reference description, thank you very much!

（請注意裝訂邊，　雙數頁在左側。）

Please note that the binding edge, double the number of pages on the left.

◎ 結集者：　菩提僧團 *Ven. Devacitta*　***佛曆 2557. 10. 23 初稿***

◎ 出版者：　菩提僧團 ***https://fuzi.nidbox.com***

◎ 倡印者：　翠峰精舍 ***palitxt@outlook.com*** ✍

◎ 印贈處：

◎ 助印者：